

Prêtes à transformer votre vie ?

Invitez votre conjoint et installez-vous confortablement avec vos crayons et votre musique préférée.

Dans quelles sphères auriez-vous besoin d'un coup de pouce ?

- Repas, lunches et épicerie
- Organisation familiale
- Devoirs et apprentissages
- Comportements et émotions
- Budget et achats
- Maison et tâches quotidiennes
- Temps en famille

Maintenant, réfléchissez à ceci...

- Qu'est-ce qui vous fait perdre le plus de temps chaque semaine?
- Où dépensez-vous le plus d'énergie mentale?
- Et quelles dépenses grugent inutilement votre budget?
- Quel serait le scénario idéal pour moi?

Survolez les 50 prompts et surlignez ce qui vous inspire en lien avec vos besoins.

50 prompts à coller dans GPT pour alléger votre charge mentale et économiser temps, énergie et argent

1. Repas, lunches et épicerie : arrêter de toujours se demander « qu'est-ce qu'on mange? »

1. Transformer ce qu'il reste en repas

« Voici ce qu'il me reste dans mon frigo et mon garde-manger : [liste]. Propose-moi trois repas familiaux simples en utilisant ces aliments en priorité. »

Pourquoi c'est utile : moins de gaspillage et une décision de moins à prendre à 17 h.

2. Planifier les soupers selon votre vraie semaine

« Voici notre horaire cette semaine : [horaire]. Prépare cinq soupers adaptés au temps dont nous disposons chaque soir. Les journées les plus chargées doivent avoir les repas les plus rapides. »

3. Cuisiner une fois, manger deux fois

« Propose-moi quatre soupers familiaux dont les restes peuvent être transformés en lunch ou en nouveau repas le lendemain. »

4. Faire l'épicerie automatiquement

« Voici mon menu de la semaine : [menu]. Fais la liste d'épicerie complète, classée par sections du magasin, et indique les ingrédients qui peuvent servir à plusieurs repas. »

5. Réduire le budget sans refaire tout le menu

« Voici mon menu et ma liste d'épicerie. Trouve cinq façons de réduire le coût sans diminuer beaucoup la qualité nutritionnelle ni augmenter le temps de préparation. »

6. Adapter un repas aux goûts de chacun

« Je veux préparer [repas], mais mon enfant n'aime pas [aliment/texture]. Comment servir essentiellement le même repas à toute la famille sans cuisiner deux soupers différents? »

7. Prévoir les soirs où tout va déraper

« Propose-moi cinq repas de secours avec des aliments que je peux toujours garder au congélateur ou dans le garde-manger pour les soirs où je manque de temps. »

8. Faire travailler l'IA comme une nutritionniste familiale

« Agis comme une nutritionniste spécialisée en alimentation familiale. Propose des repas de moins de 20 minutes, économiques, adaptés à deux adultes et deux enfants, avec des restes pour les lunches du lendemain et le moins de gaspillage possible. »

2. Organisation familiale : sortir les choses de sa tête

9. Transformer le fouillis de la semaine en plan

« Voici tout ce que notre famille doit faire cette semaine : [liste en vrac]. Organise ces tâches par jour, priorité et personne responsable. Signale-moi les conflits d'horaire. »

10. Préparer la semaine en 10 minutes

« Aide-moi à faire ma planification familiale de la semaine. Pose-moi seulement les questions essentielles concernant les rendez-vous, repas, école, activités et tâches importantes, puis crée un plan simple. »

11. Préparer une matinée moins chaotique

« Notre principal problème le matin est [décrire]. Nous devons quitter la maison à [heure]. Propose une routine réaliste qui réduit les oublis et les rappels constants. »

12. Simplifier le retour de l'école

« Entre le retour de l'école et le souper, nous devons gérer [devoirs, bain, activité, repas...]. Propose une routine fluide adaptée à des enfants de [âges]. »

13. Prévoir plutôt que réparer

« Voici notre horaire des sept prochains jours. Quels moments risquent d'être particulièrement chargés et que pourrais-je préparer à l'avance pour les rendre plus faciles? »

14. Répartir les responsabilités

« Voici les responsabilités familiales que nous devons gérer : [liste]. Aide-nous à les répartir équitablement en tenant compte du temps qu'elles demandent, de leur fréquence et de la planification qu'elles impliquent. »

15. Vider sa tête avant de dormir

« Voici tout ce qui me trotte dans la tête ce soir : [dictée vocale en vrac]. Classe ce qui nécessite une action, ce qui peut attendre et ce que je peux simplement laisser tomber. »

3. Devoirs et apprentissages : obtenir de l'aide sans faire à la place de l'enfant

16. Expliquer autrement

« Mon enfant de [âge/niveau scolaire] ne comprend pas [notion]. Explique-la de trois façons différentes, avec un exemple concret adapté à son âge. »

17. Trouver où ça bloque

« Mon enfant essaie de résoudre cet exercice : [exercice]. Ne lui donne pas la réponse. Pose-lui quelques questions simples pour identifier ce qu'il ne comprend pas. »

18. Transformer une révision en jeu

« Mon enfant doit apprendre [contenu]. Crée un jeu de révision de 10 minutes adapté à un enfant de [âge], sans matériel particulier. »

19. Préparer une mini-révision

« Voici ce que mon enfant doit étudier : [contenu]. Prépare une révision de 15 minutes en commençant par l'essentiel et termine par cinq questions pour vérifier sa compréhension. »

20. Aider un enfant découragé

« Agis comme une enseignante expérimentée. Mon enfant de [âge] se décourage lorsqu'il [situation]. Propose-moi des façons de l'accompagner sans faire la tâche à sa place. »

21. Comprendre un message de l'école

« Voici un message reçu de l'école : [texte]. Résume-moi ce que je dois retenir et dresse la liste des actions ou dates importantes. »

22. Préparer une rencontre avec l'enseignante

« Voici mes préoccupations concernant mon enfant : [situation]. Aide-moi à préparer cinq questions précises et constructives à poser lors de ma rencontre avec son enseignante. »

4. Comportements et émotions : quand on ne sait plus quoi essayer

23. Sortir d'une impasse

« Mon enfant de [âge] fait souvent [comportement] lorsque [contexte]. Pose-moi cinq questions pour mieux comprendre ce qui pourrait déclencher ce comportement avant de me proposer des pistes. »

24. Trouver les mots

« Mon enfant vit [situation difficile]. Propose-moi quelques phrases simples et naturelles pour ouvrir la discussion sans lui mettre de mots dans la bouche. »

25. Préparer une situation difficile

« Mon enfant a de la difficulté avec [situation : séparation, rendez-vous, nouvelle activité...]. Comment puis-je le préparer progressivement sans augmenter son inquiétude? »

26. Chercher ce qui se cache derrière un comportement

« Donne-moi plusieurs hypothèses possibles pouvant expliquer [comportement], sans poser de diagnostic, puis indique ce que je pourrais observer pour mieux comprendre la situation. »

27. Désamorcer un conflit entre frères et sœurs

« Mes enfants de [âges] se disputent souvent à propos de [situation]. Propose une façon de les aider à résoudre le conflit plutôt que de décider systématiquement à leur place. »

28. Adapter sa réaction

« Lorsque mon enfant [comportement], je réagis généralement en [réaction]. Cela ne fonctionne pas très bien. Propose-moi trois autres façons d'intervenir et explique brièvement ce qu'elles pourraient changer. »

29. Faire le tri dans ses inquiétudes

« Je m'inquiète beaucoup à propos de [situation concernant mon enfant]. Aide-moi à distinguer ce sur quoi je peux agir maintenant, ce que je peux surveiller et ce qui échappe à mon contrôle. »

5. Budget et achats : dépenser avec un peu plus de stratégie

30. Questionner un achat avant de sortir la carte

« J'envisage d'acheter [produit] pour [besoin]. Pose-moi cinq questions pour déterminer si j'en ai réellement besoin et quelles caractéristiques sont importantes dans ma situation. »

31. Comparer sans ouvrir 17 onglets

« Je cherche [produit]. Mes priorités sont [budget, durabilité, caractéristiques...]. Aide-moi à établir une grille simple pour comparer mes options. »

32. Trouver des solutions avant d'acheter

« Nous avons besoin de [objet]. Avant d'en acheter un neuf, propose-moi des solutions pour emprunter, louer, réparer, acheter usagé ou utiliser quelque chose que nous possédons déjà. »

33. Réduire une dépense familiale

« Nous dépensons environ [montant] par mois pour [catégorie]. Propose-moi des façons réalistes de réduire cette dépense de 10 à 20 % sans bouleverser notre quotidien. »

34. Préparer les achats scolaires

« Voici la liste d'effets scolaires de mon enfant : [liste]. Classe les articles entre ceux que nous pouvons probablement réutiliser, ceux à vérifier avant d'acheter et ceux qu'il faudra vraisemblablement acheter. »

35. Prévoir les dépenses qui arrivent

« Nous sommes en [mois]. Avec des enfants de [âges], quelles dépenses familiales prévisibles pourraient survenir au cours des trois prochains mois? Aide-moi à créer une liste à vérifier. »

36. Faire un défi sans dépenses

« Nous voulons réduire nos dépenses pendant une semaine sans nous priver de moments agréables. Propose un défi familial réaliste avec des activités gratuites et des solutions pour limiter les achats impulsifs. »

6. Maison et tâches quotidiennes : faire plus simple, pas plus parfait

37. Prioriser quand tout semble urgent

« J'ai seulement 30 minutes et voici tout ce que je pense devoir faire : [liste]. Choisis ce qui aura le plus d'impact aujourd'hui et dis-moi ce que je peux reporter sans problème. »

38. Créer une routine d'entretien réaliste

« Crée une routine d'entretien de la maison adaptée à [composition de la famille], avec un maximum de [temps] par jour. Je préfère une maison suffisamment propre à une maison parfaite. »

39. Faire participer les enfants

« Mes enfants ont [âges]. Parmi ces tâches [liste], lesquelles peuvent-ils apprendre à faire seuls ou avec de l'aide? Propose une progression réaliste vers plus d'autonomie. »

40. Désencombrer sans y passer la fin de semaine

« Crée-moi un plan de désencombrement de 10 minutes par jour pendant deux semaines, en commençant par les endroits qui auront le plus d'impact sur notre quotidien. »

41. Régler enfin une tâche qu'on repousse

« Je repousse [tâche] depuis plusieurs semaines. Aide-moi à comprendre ce qui me bloque et transforme-la en petites étapes de moins de 10 minutes. »

7. Temps en famille : utiliser l'IA pour avoir moins besoin d'elle

42. Trouver une activité adaptée au moment

« Nous avons [durée] devant nous, un budget de [montant] et des enfants de [âges]. Propose cinq activités familiales adaptées à [météo/énergie/endroit]. »

43. Occuper les enfants avec ce qu'on possède déjà

« Voici ce que nous avons à la maison : [matériel]. Invente cinq activités pour des enfants de [âges] sans achat supplémentaire. »

44. Transformer un intérêt en moment familial

« Mon enfant adore [intérêt]. Propose trois activités simples autour de cette passion que nous pourrions faire ensemble cette semaine. »

45. Faire vivre un livre autrement

« Mon enfant adore le livre [titre]. Propose une activité, un jeu et une discussion inspirés de cette histoire, adaptés à son âge. »

46. Créer un rituel familial

« Nous aimerions passer davantage de bons moments ensemble, mais nos semaines sont chargées. Propose cinq petits rituels familiaux de moins de 20 minutes faciles à maintenir. »

8. Et pour tout ce que je n'ai pas prévu...

47. Trouver le véritable problème

« Voici une situation qui m'épuise : [décrire]. Pose-moi des questions une à la fois pour m'aider à déterminer ce qui me demande réellement le plus de temps ou d'énergie. »

48. Chercher la solution la plus simple

« Je dois régler [problème]. Propose-moi d'abord la solution la plus simple et la moins énergivore. Ensuite seulement, donne-moi deux options plus élaborées. »

49. Faire le tri entre urgent, important... et pas si nécessaire

« Voici ma liste de choses à faire : [liste]. Classe-les selon ce qui est urgent, important, délégable, automatisable ou carrément supprimable. Explique brièvement tes choix. »

50. Faire votre propre bilan de charge mentale

« Voici les principales responsabilités que je porte actuellement dans ma vie familiale : [liste ou dictée vocale]. Aide-moi à repérer ce qui pourrait être simplifié, partagé, regroupé, planifié à l'avance ou soutenu par un outil. Commence par les changements qui auraient le plus d'impact avec le moins d'effort. »

Pour des conseils personnalisés

Ça ne répond pas précisément à vos préoccupations, collez plutôt ce prompt (texte) dans Chat GPT, Gemini ou Claude IA.

« Ce qui me gruge le plus de temps et d'énergie présentement est [décrivez la situation]. Pose-moi quelques questions pour bien comprendre mon problème, puis propose-moi des solutions simples et réalistes adaptées à ma situation familiale. »

Discutez avec lui avec le micro.

Vous pouvez aussi lui demander d'incarner un psychologue, un expert en nutrition familiale, un enseignant, un conseiller en organisation familiale, un spécialiste du budget ou tout autre expert pertinent selon votre besoin. Cela l'aidera à adopter le bon angle et à cibler davantage ses recommandations.

vous êtes prêts à tester pour économiser temps, énergie et argent et ainsi prendre soin de vous et de vos enfants.